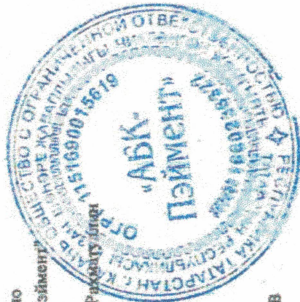




Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"



Р. Р. Рафиков

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
Р.Р. Рахматуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек (с/с (доп. гарнир))	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,95	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дели +	<b>2 день</b>													
		Проды и ягоды свежие (яблоко)													
№ 175,219 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
№ 175,219 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94	
№ 576 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>	

20%

№ 15 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017	Дели +	<b>3 день</b>													
		Сыр порционно													
№ 260 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
№ 171 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
№ 171 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71	
№ 377 Сбор.рец. На прод.-но для обр-ч. Во всех образ.урек-двем 2017		185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл в стр 134, 2012		50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>	

25%

№ 52 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017	4 День	Салат из свежых отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТТК		Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017		Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017		Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Дели +		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	553	18,76	20,66	82,24	607,58	0,36	30,17	58,26	5,07	144,37	287,73	87,34	5,28
Итого:	553														

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	5 День	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Дели +		Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 15 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017		Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели +		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	0,31	11,72	89,20	2,24	331,82	389,40	83,51	5,15

25%

№ 47 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017	6 День	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2015		Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2015		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор. рец. На прок-ню для об-уч. Во всех образах. Учреж.-Дели-2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +		Итого:	533	19,91	20,58	80,47	568,79	0,18	14,85	58,26	12,48	107,15	233,23	70,04	3,69
Итого за 6 дней 1 недели:			3176	114,83	115,47	472,94	3430,32	1,64	76,70	344,56	31,05	1083,38	1930,05	570,47	33,43

25%

**2-я неделя**

ТТК	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День	
№ 182 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели 2017	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26							
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42							
Дели +		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17							
Дели +		528	18,40	18,66	87,65	587,25	0,34	52,02	74,46	3,53	198,33	314,12	87,41	4,22							
Итого:																					

25%

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День		
Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
№ 265 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели -2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64							
№ 376 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28							
Дели +		20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78							
Дели +		545	19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,26	63,88	6,16							
Итого:																					

25%

3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День	13 День	14 День	15 День	16 День	17 День	18 День	19 День	20 День				
№ 229 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85							
№ 312 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели -2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02							
№ 321 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели -2017	Калюста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40							
№ 342 Сбор. рец. На прод.-но для об/ч. Во всех образ. уррек.-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92							
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39							
Дели +		538	15,99	15,13	64,11	456,45	0,25	31,37	17,82	4,06	125,37	296,91	96,65	3,58							
Итого:																					

20%

		4 День													
	ТТК	Тертелги курлины с гречневой крупкой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
	№ 203 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
	№ 302 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Дели +	Итого:	513	16,17	16,57	63,98	489,05	0,22	1,86	66,02	1,98	186,15	282,37	77,44	3,15
		5 День													
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Грибы и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Дели +	№ 143, 241 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	№ 349 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Дели +	Итого:	530	15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
		6 День													
	ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зелеными горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
	ТТК	Котлеты "Алпегинные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
	№ 171 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
	№ 377 Сбор. рец. На прод-ню для обуч- Во всех образц. учреж-деин 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Дели +	Итого:	533	20,05	18,99	82,15	600,32	0,39	6,13	6,21	34,07	92,64	369,83	186,26	8,83
		Итого за 6 дней 2 недели:	3167	106,063	106,167	443,603	3208,637	1,53236	131,173	203,51	54,3312	782,8874	1702,068	575,99	31,3631
		ВСЕГО за 12 дней:	6363	220,89	221,64	916,54	6636,96	3,17	207,88	548,07	85,38	1866,26	3632,12	1146,46	64,80
		В среднем на 1 учащегося в день:	530	18,41	18,47	76,38	553,25	0,26	17,32	45,67	7,12	155,52	302,68	95,54	5,40

23%

20%

20%